

**CARDÁPIO A - OUTUBRO 2018**  
**DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATOS (CHO)**



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/out Arroz integral 100g, Frango refogado e Brócolis 50g (20,5g Maçã 100g (27,3g CHO)	02/out Achocolatado diet (14,2g CHO) 190ml Pão de Centeio 50g com doce de frutas diet 20g (27,2g CHO)	03/out Iogurte de Morango diet 90ml (5,2g CHO) Biscoito polvilho salgado 40g (28,8g CHO)	04/out Suco diet 200ml (9,7g CHO) Pão de Centeio 50g com carne moída refogada 60g (22g CHO)	05/out Salada de frutas diet (19g CHO) Creme de leite diet (4g CHO) 20g
08/out Macarrão Integral 100g com Molho de Carne e Abobrinha Banana 100g (28,5g CHO)	09/out Vitamina de Morango diet 180ml (17g CHO) Bolo diet 50g (20,8g CHO)	10/out Chá mate diet (0g CHO) 190ml Cachorro quente com Pão de Centeio 50g + Salsicha 50g (25g)	11/out Iogurte de Morango diet 90ml (5,2g CHO) Sucrilhos sem açúcar 30g (13,8g CHO) Pêra 100g (15,2g CHO)	12/out FERIADO
15/out Polenta 100g com Molho de Frango e Brócolis 50g (25,3g Laranja 100g (10g CHO)	16/out Leite com aroma de coco diet 190ml (16g CHO) Bolo diet 50g (20,3g CHO)	17/out Suco diet 200ml (10,6g CHO) Pão Integral 50g com Mortadela de ave 20g (22g CHO)	18/out Suco diet 200ml (12,3g CHO) Pizza integral de queijo e apresuntado 80g (20,2g CHO)	19/out Sagu de uva diet (17g CHO) Creme de leite diet (4g CHO) 20g
22/out Risoto de Carne com Abobora 150g (20,5g CHO) Banana 100g (28,5g CHO)	23/out Achocolatado diet (14,2g CHO) 190ml Biscoito doce diet 35g 9und (16g CHO)	24/out Suco diet 200ml (11,6g CHO) Pão Integral 50g com queijo 20g (22g CHO)	25/out Vitamina de Morango diet 180ml (17g CHO) Pão Integral 50g com Requeijão 20g(22g CHO)	26/out Leite 180ml (9g CHO) Sucrilhos sem açúcar 50g (23g CHO) Maçã 100g (27,3g CHO)
29/out Quirera 100g com Molho de Frango e Cenoura 50g (25,3g Banana 100g (28,5g CHO)	30/out Suco diet 200ml (11,6g CHO) Bolo diet 50g (21g CHO)	31/out Achocolatado diet (14,2g CHO) 190ml Pão de Centeio 50g com apresuntado 20g (22g CHO)	01/nov Salada de frutas diet (19g CHO) Creme de leite diet (4g CHO) 20g	02/nov FERIADO

OBSERVAÇÕES: Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Elas são ricas em vitaminas, minerais e fibras. As vitaminas e minerais colaboram na manutenção e no bom funcionamento do organismo. E as fibras regulam o funcionamento intestinal, dão sensação de saciedade, e podem atuar prevenindo várias doenças. Para acessar os cardápios: [www.cidadedoconhecimento.org.br/estrutura-da-secretaria/gerencia-de-alimentacao/merenda-escolas](http://www.cidadedoconhecimento.org.br/estrutura-da-secretaria/gerencia-de-alimentacao/merenda-escolas). Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3654, 3658, 3005

*Maria Rosalva*  
MARIA ROSE MARQUES GALVÃO  
MÁTRICULA 13.4843  
NUTRICIONISTA/ME  
CRM - 6.3093-8ª R